Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 9. bis 15. Mai 2022

Zitat (aus dem Wiesbadener Kurier vom 7. Mai 2022):

„...gleich zweimal der Tanz, dazwischen eine Meditation in absoluter Stille, jede(r) ganz bei sich – im Haus der Bankgeschäfte. Und noch intensiver wurde die Wahrnehmung."

Gedanken dazu:

Ob die Meditation den Tanz unterbricht - wie bei der Woche der Stille „Wiesbaden hält inne", was in der Zeitung kurz und treffend beschrieben wurde - oder ob sie generell den „Tanz des Lebens" unterbricht: Die Inseln der Stille, die uns die Meditation schenkt, lassen das, was wir sehen, wahrnehmen und erleben, in einem anderen Licht erscheinen. Bei der Veranstaltung „Innere Balance finden in der Meditation und im Tanz" in der Kundenhalle der Naspa letzte Woche waren tatsächlich nicht nur die Zuschauer, sondern vor allem auch die Tänzer überrascht, welche Wirkung die Meditation hatte: Der gleiche künstlerische Tanz sei nach der Meditation harmonischer und inniger geworden, sagten alle. Ich wünsche allen, dass sie solch ein unmittelbares Erleben nach einer Meditation auch erfahren.

In einem Büchlein von Arno Dähling mit dem Titel „Meditation – Eine poetische Handreichung" (Deutscher Lyrik Verlag, 2015) findet sich die folgende dazu passende Beschreibung zur Meditation:

„Meiner Meinung nach ist ‚Meditation' zunächst einfach eine ‚Übung'. Wer meditieren möchte, sucht Stille. Er – oder sie - braucht einen Ort und eine Zeitspanne frei von Lärm und Ablenkung. Dabei handelt es sich um einen kurzzeitigen Rückzug aus der geschäftigen Alltagswelt. Auf dem Weg des Schweigens soll die äußere und vor allem innere Ruhe Gestalt annehmen. Bedingung der Möglichkeit einer spirituellen Erfahrung ist die körperliche und auch geistige Entspannung. Die Konzentration wird auf die eigene Befindlichkeit, besonders den Atem [oder das Mantra, Anm. des Verfassers] gelenkt und nach Möglichkeit stabil gehalten. Man könnte sagen, das sei die ‚Arbeit' der Meditation. Es geht aber nicht um Anstrengung oder Mühe, sondern eher um ein passives ‚Zulassen'. Das typische Kreisen der Gedanken, das sich in Momenten der Stille meldet, soll beruhigt werden, vielleicht sogar ganz abklingen. Das macht Platz für eine Art ‚Bewusstseinserweiterung', die sich wie ein zufallendes Geschenk einstellen kann - nicht muss."

Überleitung in die Stille:

Machen wir uns also wieder auf den Weg, mit dem Wanderstab unseres Mantra, das uns führt. Erwarten wir nichts, aber seien wir auch offen dafür, dass uns die Meditation eine (neue) Erkenntnis schenkt bzw. Spuren *in* unserem Alltag, *für* unseren täglichen „Tanz" hinterlässt. Marie Curie hat einmal gesagt: „Mein oberstes Prinzip: sich nicht unterkriegen lassen, nicht von den Menschen und nicht von den Ereignissen." Das ist leicht gesagt, aber woher kommt die Kraft dazu? Die Meditation schenkt Gelassenheit, heißt es. Damit kommen wir schon ein gutes Stück voran. Aber wir müssen Gelassenheit auch gegen uns selbst üben, sodass – wenn Gedanken uns ablenken - wir immer wieder in Demut und Freude neu beginnen. Maranatha...

Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V., Kloster Eberbach, 65346 Eltville
ANSCHRIFT Bahnhofstraße 40, 65185 Wiesbaden TEL +49 (0) 611 94 58 94 70 FAX +49 (0) 611 94 58 94 71
MAIL info@kloster-academie.de WEB www.kloster-academie.de BANK Deutsche Bank Wiesbaden IBAN DE60 5107 0021 0400 1590 00
VORSTAND Marcus M. Lübbering (Vors.), Martina Mattick (Stv. Vors.), Thomas Köhler (Schatzmeister), Katja Rodtmann (Schriftführerin), Klaus Hamburger, Dr. Beate Martens-Düring, Detlef Mühlbrandt, Thomas Zimmermann. VEREINSREGISTER Nr. 4227